

بحث مختصر

النخيل والزيتون والسواك

إهداء

ملتقى عبدالله بن محمد أبابطين الثقافي

٠٣٨٨٧٤٠٠٠ ☎ ٠٣٨٨٢٦٥٥٥

الخبر ص.ب ١٧٨٤ الرمز البريدي ٣١٩٥٢ www.abubtain.org



بحث مختصر عن

النخيل والزيتون والسواك











إهداء

ملتقى عبدالله بن محمد أبابطين الثقافي

ت : ٠٣٨٨٧٤٠٠٠ ف : ٠٣٨٨٢٦٥٥٥

الخبر ص.ب : ١٧٨٤ رمز بريدي ٣١٩٥٢

www.ababtain.org

النخيل وفوائدها

قال تعالى: ﴿ وَٱلنَّخۡلَ بَاسِقَٰتٖ لَّهَا طَلۡعٞ نَّضِيدٞ ﴾ [ق :٩] .





بإذن الله فإن من بعض فوائد الرطب والتمر :

١- اتباع سنة رسولنا الكريم ﷺ بقوله : «من تصبّح بسبع تمرات لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر».

٢- هو بإذن الله منجم الفيتامينات التي يحتاجها الإنسان.

٣- مهم في تنشيط الذاكرة والأعصاب ومؤخّر للشيخوخة.

٤- بإذن الله يحمي من الأمراض الخبيثة .

٥- منشط للغدة الدرقية ومفيد للقوة الجنسية .

٦- منظف للكبد والكلى ، ومفيد للسعال والبلغم ومساعد للجهاز الهضمي .

❊ ❊ ❊

بسم الله الرحمن الرحيم

صدق الله القائل : ﴿ وَٱلنَّخۡلَ بَاسِقَٰتٖ لَّهَا طَلۡعٞ نَّضِيدٞ ۝١٠ رِّزۡقٗا لِّلۡعِبَادِۖ وَأَحۡيَيۡنَا بِهِۦ بَلۡدَةٗ مَّيۡتٗاۚ كَذَٰلِكَ ٱلۡخُرُوجُ ۝١١ ﴾ [سورة ق : ١٠-١١] ، والصلاة والسلام على الهادي البشير القائل : «بيت لا تمر فيه جياع أهله» ، وثبت في الصحيح عنه ﷺ قوله : « من تصبَّح بسبع تمرات لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر » ، فهذه الشجرة المباركة قد استفاد منها الفلاح في كل منتوجاتها سواء جذوعها أو سعفها أو طلعها أو كربها أو ليفها وحتى النوى أصبح مشروب قهوة ذو مذاق جيد ومفيد لعدة أمراض .

لقد عرف التمر كما يذكر البروفسور الدكتور جابر القحطاني في كتابه القيم «موسوعة جابر لطب الأعشاب» :

« قبل خمسة آلاف سنة قد ورد اسمها في الكثير من الكتب القديمة ووجدت رسومات النخلة في العهد الفرعوني ، وكانوا يطلقون عليها اسم (أمات) وهو الاسم الذي اشتقت منه كلمة (أمهات) أحد أسماء التمور في مصر ، وأما اليهود فكانوا يطلقون على بناتهم اسم تامار من التمر تشبيهاً لهن بالنخلة في جمالها وطعمها الحلو .

وقد عرف التمر في العهد الروماني ويكفي أن المسيح عليه السلام قد ولد تحت النخلة .

وقبل الدخول في شرح فوائد النخيل هذه بعضاً من صور النخيل في مزارعنا (العائذية – والعالية – والغالية) بروضة سدير .

❊ ❊ ❊









والآتي بيان يوضح تحليل مخبري لبعض أصناف التمور والذي قام مشكوراً بإعداده الفني الزراعي ناصر الموسى:

التحليل المخبري لبعض أصناف التمور (فراكتوز – جلوكوز – سكروز) .

الاسم	فراكتوز	جلوكوز	سكروز
خلاص	٣٤,٩٧	٣١,٩٤	٠
مكتومي	٣٧,١٧	٣٣,٠٠	٠
خضري	٣١,٨	٣٣,٠٣	٠,٦
رومية	٣٢,٠٠	٣٢,٨	٠,٥
عجوة	٢٥,٦	٣٤,٥	٠,٥
مجهول	٣٤,٣٣	٢٧,٥	٠,٣
ملوكية	١٥,٠٨	٣٥,٨١	٠,٨١
شيشي	٣٠,٩	١٥,٥٣	٣,٢٦
قطارة	٣٠,٩	٣٢,٣	٠
مجنونة	٣٦,٥	٤٠,٤	٠,٤
ذاوية	٢٧,٤	٢٦,٧	١,٥

الاسم	فراكتوز	جلوكوز	سكروز
بريم	٢٧,٠٠	٢٧.٣	٠,٦
أم خشب	٣٤,٥	٣٥,٣	٠,١
برحي	٣٤,٤	٤٢,١	٠,٣
صقعي	٢٧,٩	٢٩,٩	٣,٧
سكري أحمر	١١,٣٦	١٤,٩٦	٤٠,٤١
سكر أصفر	١٩,٨	٢١,٧	٣٢,٧
نبتة علي	٨,٠٧	٨,٨٩	٤٧,٧٧

❉ ❉ ❉

* النتائج بالنسبة المئوية :

١- فركتوز : سكر فواكه ، وهو سكر أحادي سهل الهضم.

٢- جلوكوز : سكر بسيط لا يحتاج لامتصاص الأنسولين من البنكرياس وأكثر ما يوجد في الفواكه.

٣- سكروز : يحتاج إلى هضم في المعدة عن طريق الأنسولين ولا يناسب مرضى السكر .

* وهذه بعض من فوائد التمر :

١- التمر يطلق عليه (منجم الفيتامينات) وذلك لاحتوائه على الكثير من العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان مثل : الفسفور ، الكالسيوم ، الحديد ، المغنيسيوم ، الصوديوم ، الكبريت ، والمواد السكرية سريعة الامتصاص والتي تذهب رأساً إلى الدم ثم الخلايا الجسمية ولا يحتاج امتصاصها إلى عمليات هضم معقدة، كما هو حاصل في المواد النشوية والدهنية ، كما تعتبر التمور مصدراً جيداً للبوتاسيوم والحديد والفسفور والذي له دور مهم في تنشيط الفكر والأعصاب وحسب المثل الشعبي القائل : « التمر مسامير الركب » .

عموماً فإن تناول بعض التمرات يومياً يعطي الجسم حاجته من الحديد

والكالسيوم ، ويخلص الجسم من الفضلات السامة الناتجة من التمثيل الغذائي ، وبإذن الله فإن توفر الماغنيسيوم في التمر فإنه يحمي من الأمراض الخبيثة .

٢- التمر كما ذكرنا يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة لجسم الإنسان ، وقد تكون فائدته أكثر من اللحوم والأسماك، فهو مفيد للمصابين بفقر الدم والأمراض الصدرية ويزيد في وزن الأطفال ويقوي الرؤية وأعصاب السمع ويهدئ الأعصاب ويحارب القلق وينشط الغدة الدرقية ، كما أنه ذو فائدة خاصة للقوة الجنسية وهو سهل الهضم وسريع التنشيط للجسم ، ومدرّ للبول ومنظف للكبد والكلى ، ومفيد للسعال والبلغم ومؤخر للشيخوخة ، وقد يمنع التمر أو أن يؤخذ بشكل مدروس وباستشارة طبية للبدينين والمصابين بالسكري لذا يجب الحرص على الاستشارة الطبية لهؤلاء.

٣- أورد البروفسور الدكتور جابر القحطاني في كتابه القيم «موسوعة جابر لطب الأعشاب » : « يقول الدمشقي في كتابه الطب النبوي : إن البلح ينفع الفم واللثة والمعدة» ويقوي المعدة الباردة ويزيد في الباءة ويخصب البدن ويغذي كثيراً ، وفي الطب الحديث فإن للتمر فوائده

وأهميته في عمليات الولادة وسلامة الأم وجنينها ، وله تأثير على الأعصاب والغدة الدرقية ، وقد لوحظ أن الأملاح القلوية الموجودة في التمر تعمل على تصحيح حموضة الدم الناتجة من الإفراط في تناول اللحوم والنشويات والتي تسبب الإصابة بكثير من الأمراض الوراثية مثل السكري والنقرس وحصى الكلى والتهاب المرارة وارتفاع ضغط الدم والبواسير ، كما أن أكل التمر على الريق يقتل الدود ، علماً أن التمر لا ينقل الجراثيم والميكروبات وأن السوس الذي بداخل التمر يفتك بالجراثيم التي قد تصيب الإنسان .

٤ – يقول الدكتور محمد محمد هاشم في كتابه الأدوية والقرآن الكريم التمر له صفة نفسية هامة فهو يضفي السكينة والدعة على النفوس القلقة المضطربة وكذلك المزاج العصبي الناجم عن نشاط الغدة الدرقية الرابضة في مقدم العنق ، وقد عرف أخيراً بأن بعض النباتات والثمار لها خاصية الحد من نشاط الغدة الدرقية مثل الجزر والسبانخ واللوز والمشمش وفي طليعة هذه النباتات التمر .

لذلك أقترح على من يبدأون صباحهم بشرب المنبهات مثل القهوة الأمريكية أو التركية أن يتصبحوا بسبع تمرات مع كأس من اللبن أو الحليب .

٥- وتبين من البحوث التي أجريت على التمر أنه منبّه لحركة الرحم وزيادة قوة انقباضاته أي أنه يقوي العضلات الرحمية والانقباضات العضلية في الحمل المتقدم فقط مما قد يجعله مساعداً للوضع أثناء الولادة .

٦- والتمر أنواع عدة قد تصل إلى خمسين نوعاً ولكل بلد شهرتها ، فهناك عجوة المدينة المنورة ، وهناك برحي العراق ، وهناك سكري القصيم ، وهناك خلاص الإحساء، وهذه مجتمعة تجدها بفضل الله في أنواع التمور بمنطقة سدير .

٦- التمر يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر وإزالة البلغم ، ويغذي كثيراً ويولد الدم القوي ويصلح أوجاع الظهر ويعالج حالات اضطراب المجاري البولية وإدرار البول ويساعد الجهاز الهضمي لطرد البقايا الغذائية فيزيل الإمساك .

❊ ❊ ❊

❋ نواة التمر وفوائدها :

رحم الله أجدادنا كانوا لا يرمون نوى التمر بل يجمعونه ويضعونه في الماء حتى يسهل هضمه على الماشية ؛ لأنهم يعلمون فائدته من حيث إدرار اللبن وإعطاء القوة لماشيتهم ، واليوم ثبت نفعه علمياً حيث إنه يحتوي على البوتاسيوم والحديد والفسفور والكالسيوم والبروتينات المختلفة ، فمن فوائدها :

١- تساعد في تخفيف آلام المفاصل .

٢- تخفيض نسبة السكر في الدم .

٣- مفيدة لتصلب الشرايين .

٤- مفيدة لتفتيت الحصى .

٥- مقوية عامة وملينة ونافعة للربو .

٦- قابضة لأوعية الرحم ومشهية ومقوية جنسياً .

٧- خافضة للحرارة وتعالج بعض الأمراض الجلدية .

٨- تستعمل بديلاً عن القهوة .

❋ ❋ ❋

خاتمة

يسعدني بهذا الشرح المبسط عن التمور والإشارة لتمور سدير؛ لأنها تتميز بفضل الله أنها تشرب من أعذب مياه نجد وتتنفس من أنقى صبا نجد بل هي في أعلى جبال طويق وفي وسط وادي الفقي وبفضل الله لم تتلوث بالأسمدة الكيماوية أو المبيدات الحشرية وفي وصف إحدى مزارعنا (علماً أن أي ضيف أو عابر سبيل) ما عليه إلا الاتصال بنا على الهاتف : ٠٣٨٨٧٤٠٠٠ والجوال : ٠٥٠٠٣٥٤١٢٩ ليكرمنا بأخذ هديته من إنتاج مزارعنا ويكفي قول الشاعر الأستاذ أحمد بن سعد السريع (رئيس مركز المعشبة بسدير) :

يا دانية لك خواتن بأسفل الوادي
غربي خفية شمالي السعيدية
تشرب قراهيد من وادي الفقي الهادي
ما هي صباخي ولا هي بالرماظيه
تساند عذوقها بحجورها الرجادي
سبحان خلاقها بألوانها ذيه

عرايس العايــذي زيـــزوم الأولادي
لاجـا نهاراً تسـير النـاس رجليـه
يقول ابغرس واحط المال في بـلادي
لعـل جنسه كثيـر فـي السعـوديــة
وان جيت بيته لقيت جمـوع وأفرادي
هذي تقلط والأخـرى توّهـا نيـــه
أبو محمد عريب الخـال واجـدادي
ودي بشــوفه ولو مرة مـن الجيـه

أخوكم أحمد بن سعد السريع
المعشبه / سدير - ١٤٢١/٤/٢٦هـ

❋ ❋ ❋

وعذراً على الإطالة ولكن أبومساعد الأستاذ الفاضل أحمد له واجب ردّ التحية فقلت :

جاني من سدير صوت هيض فـوادي
من الجبـل والمعشبـــه فيـه ماريـه
صوت يثير الشجون ويطرد أفكـاري
ويعيـد لي سيـــرة الربع السنـافيـه

ربـع غلاهـــم مـــع الأيـام يــزدادي
لو باعدت بيننا الخطـوات طرقيــه
ربـع يحطـون حـيـل وهيـل وقنـــادي
واخبارهـم بين جيل وجيـل مرويـه
حاضر وماضي وسرج وخرج وشدادي
ومواقف تنعـرف لا صـارت الهيـه
لا هنت يا أحمد وشوفك غاية مـرادي
يا راعي الأولى .. يا صـــادق النيـه
وإن قدر الله نـزورك وقـت الاعيـــادي
ونشرب من الوادي الممطور وسميه

أخوك المخلص
عبدالله بن محمد أبا بطين
١/٥/١٤٢١هـ

يقول الشاعر ابن الرومي في وصف التمر :

ألذ من السلوى وأحلى من المنــى

وأعذب من وصل الحبيب على الصد

ويقول النابغة الذبياني في وصف النخلة :

من الشارعات الماء بالقاع تستقــي

بأعجازها قبل استقــاء المحاجــــر

هذه هي عمتنا (النخلة) الشجرة المباركة التي قال عنها أحمد شـوقي :

طعام الفقير وزاد المسافر والمغترب .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

قمت بجمع هذه المادة يوم الاثنين ٢/ ٥/ ١٤٣٢هـ .

أخوكم

عبدالله بن محمد أبابطين

الزيتـون وفوائده

قال تعالى : ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيۡتُونِ﴾ [سورة التين : ١] .





* بإذن الله فإن من بعض فوائد الزيتون وزيته :

١ – تطبيق ما ورد بسنة رسولنا الكريم ﷺ : « كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة » .

٢ – مادة واقية للشرايين و مخفض لمعدل الكوليسترول الضار .

٣– يسهل هضم الطعام .

٤ – يقلل الإصابة بسرطان الثدي .

٥ – يحمي الإنسان من ضعف الذاكرة .

٦ – يقوي الفقرات العظمية ومفيد في علاج الروماتيزم.

قال تعالى : ﴿ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشْكَوٰةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ ٱلْمِصْبَاحُ فِى زُجَاجَةٍ ۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّىٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِىٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِى ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُ ۚ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَٰلَ لِلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ﴾ [النـــــور : ٣٥] .

وما ورد عن الرسول عليه الصلاة والسلام : « كلوا الزيت وادّهنوا به فإنه من شجرة مباركة » .

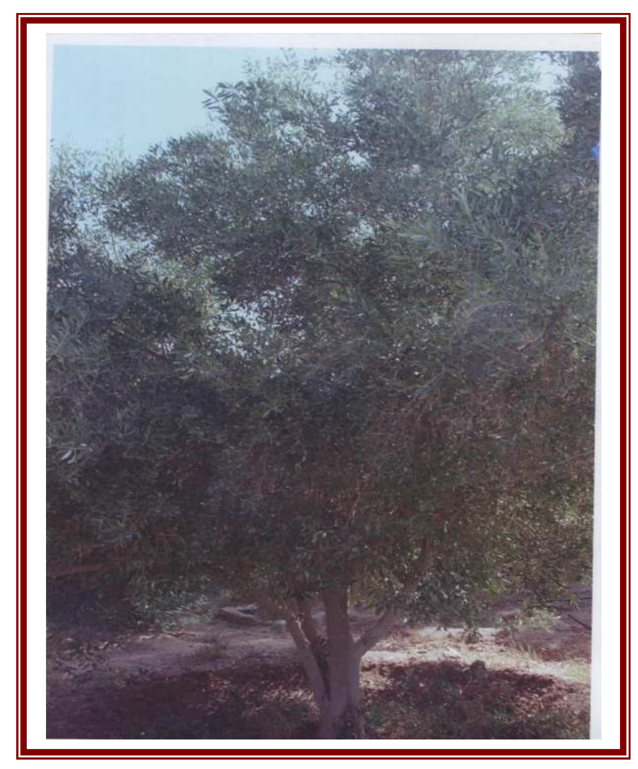
يقال إن الإنسان بدأ زراعة الزيتون في العصر النيوليتي أي المرحلة التي بدأ الإنسان يصقل الحجر ويبني الأكواخ ويزرع الأرض ويدجن الحيوانات .

وعموماً كما ذكر صوف لاكوست في كتابه أسرار العلاج بزيت الزيتون : أن شجرة الزيتون التي نعرفها اليوم قد ظهرت قبل عصرنا هذا بثلاثة آلاف سنة عند الضفاف الشرقية للبحر الأبيض المتوسط .

هذه بعضاً من صور لأشجار الزيتون في مزرعتنا (العائذية) بروضة سدير .

* * *













تركيبة الزيتون [١] :

يحتوي الزيتون على المواد التالية :

م	المادة	زيتون أسود	زيتون أخضر
١	مواد دهنية	٢١ غرام بالمائة	١٣,٥ بالمائة
٢	مواد كربوهدراتية	١,١ غرام بالمائة	٢,٨ غرام بالمائة
٣	مواد بروتينية	١,٨ غرام بالمائة	١,٥ غرام بالمائة
٤	كالسيوم بنسبة	٧٧ ملغرام بالمائة	٩٠ ملغم بالمائة
٥	فوسفات	١٧ ملغرام بالمائة	١٧ ملغرام بالمائة
٦	حديد	١,٦ ملغرام بالمائة	٢ ملغرام
٧	فيتامين F	٦٠ ملغرام بالمائة	٣٠٠ ملغرام بالمائة

والمائة غرام من الزيتون الأسود تعطي ٢٠٧ كالوري

بينما المائة غرام من الزيتون الأخضر تعطي ١٤٤ كالوري.

وهذه بعض فوائد الزيتون وزيتونه وأوراقه وأغصانه :

لقد حصلت على هذه المعلومات من عدة مصادر منها أسرار العلاج

(١) من كتاب « غذاؤك حياتك » ، للدكتور محمد علي الحاج .

بزيت الزيتون تأليف لاكوست وسيمون شامو وبعض المراجع المختلفة:

١- إن الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة المتواجدة في زيت الزيتون تجعل منه مادة واقية للشرايين فينخفض معدل الكوليسترول .. وفي عدة دراسات أثبتت أن تناول زيت الزيتون يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين كما له أهمية في أمراض ضغط الدم .

٢- زيت الزيتون يسهل هضم الطعام الثقيل وبخاصة الدهون الأخرى كما أنه ينشط انقباض المرارة التي تنتج السائل الصفراوي الذي يصب في الاثني عشر والأمعاء الدقيقة حيث يحث الجسم على هضم الدهون ويسهل سير لقمة الطعام نحو الأمعاء ، فزيت الزيتون لا يحسن عملية الهضم وحسب إنما يسهل أيضاً مرور الطعام في الإمعاء.

٣- أظهرت دراسات في أوروبا أن هناك رابطاً بين تناول زيت الزيتون وهو المصدر الرئيسي للدهون غير المشبعة في التغذية المتوسطية وبين انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي ، وأظهرت دراسة شملت ٢٣٠٠ امرأة يونانية أن النساء اللواتي يتناولن الكثير من زيت الزيتون ينخفض خطر إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة ٢٥٪ مقارنة مع اللواتي يتناولن طعاماً مطهواً بدهون أخرى لا سيما السمن.

٤- زيت الزيتون يحسّن السكر في الدم ويزيد في تقبل أجسام مرضى السكري للأنسولين للذين يتعاطونه .

٥- زيت الزيتون يحمي بإذن الله الإنسان من ضعف الذاكرة وعدم القدرة على الإدراك، وأثبتت دراسة حديثة لطب الجهاز العصبي أن نظاماً غذائياً بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (وهي المكونات الأساسية في زيت الزيتون) يحمي الإنسان من ضعف الذاكرة .

٦- زيت الزيتون يزيد من كثافة الفقرات العظمية وتراكم المعادن فيها وذلك لأن زيت الزيتوت يحوي الحمض الزيتي الذي يشكل المكون الرئيسي في زيت الزيتون ويسهل على الأمعاء امتصاص الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) .

٧- من فوائده ينفع للمصابين بالنقرس دهاناً ويمنع تساقط الشعر وظهور الشيب ويقوي المعدة والكبد وفقر الدم ويذهب الإمساك ويفيد في علاج الروماتيزم ، يقول الدكتور ضياء عمران (محاضر وباحث أردني) : إن الإنسان لو داوم على تناول ملعقتين من زيت الزيتون يومياً فسوف تساهم في إزالة الترسبات الدهنية التي تتجمع داخل الأوعية الدموية لأنه غني بالأحماض الدهنية التي تساهم في علاج عدة أمراض منها قرحة المعدة

وأمراض القلب وتصلب الشرايين .

٨- يستعمل منقوع أوراق الزيتون في التئام وتطهير القروح .. كما أن مغلي أوراقها يستعمل في تضميد البواسير ومنقوعه المركز يستعمل في إزالة آلام الأذن وأمراض اللثة .

٩- زيت الزيتون يعالج آلام الظهر والركب وذلك بخلط زيت الزيتون مع مثله من الثوم وشيئاً من الحلبة والخل حتى يصبح مرهماً ويسخن على النار ويتم دهان موضع الألم لمدة ١٢ ساعة وتكرر هذه الطريقة لعدة أيام وبإذن الله يجد الإنسان فائدة من ذلك .

١٠- البروفيسور برونوبرا أستاذ الكيمياء الحيوية في جامعة ميلانو أشاد في أحد أبحاثه إلى أن ١٠٠٠ ألف مادة كيميائية حية في زيت الزيتون .

يبقى أن نقول لك : اجعل الزيتون وزيته على مائدة طعامك اليومي.. والحمد لله على أن الشجرة المباركة أصبحت تُزرع في بلادنا وتعطي إنتاجاً فاق غيره طعماً وفائدة .

❊ أوراق الزيتون وفوائدها :

١- بعد استشارة الطبيب المختص فإن تناول مسحوق أوراق الزيتون بشكل معتدل يخفف الضغط .

٢- الأوراق مفيدة عند مضغها لمعالجة التهابات اللثة والحلق .

٣- مفيد في تخفيض الكولسترول .

٤- مفيد في إذابة الدهون في الجسم .

٥- مفيد في التجميل إذا غسل به الوجه والشعر وفي إزالة البقع من الوجه .

طريقة الاستعمال : طحن الأوراق ووضعها في ماء مغلي ثم تترك حتى تصفو وبعد ذلك يضاف بمقدار ملعقة مع أي سائل يمكن شربه .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

قمت بجمع هذه المادة يوم الاثنين ٢/ ٥/ ١٤٣٢هـ

❊ ❊ ❊

السواك (الأراك)

عن عائشة رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال : « السواك مطهرة للفم مرضاة للرب » . رواه البخاري

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : «لولا أن أشق على أمتي أو على الناس لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة» رواه البخاري . وفي رواية «عند كل وضوء» رواه البخاري

أثبتت الأبحاث أن هناك ما يزيد على ٢٥ مادة طبيعية مفيدة للأسنان واللثة والفم، يقول ابن القيم رحمه الله في السواك : يطيّب الفم ، ويشد اللثة ، ويقطع البلغم ، ويجلو البصر ، ويذهب بالحفر ، ونافع للمعدة، ويصفي الصوت ، ويعين على هضم الطعام ، ويسهل مخارج الكلام ، ومنشط للقراءة والذكر والصلاة ، ويطرد النوم ، ويعجب الملائكة ، ويكثر الحسنات وفوق ذلك كله يرضي الرب سبحانه وتعالى.

ومعلومة مهمة أنه أفضل علاج لمشكلة العصر وهي ترك الدخان.

* متى يستحب استعماله؟ .

١- عند الوضوء.

٢- عند الصلاة .

٣- عند قراءة القرآن الكريم .

٤- عند تغير رائحة الفم.

٥- عند النوم .

٦- عند الاستيقاظ من النوم .

٧- عند الدخول إلى المنزل وملاقاة الأهل.

٨- بعد الأكل .

٩- عند سكرات الموت.

- هل تعلم أن فاعلية السواك تستمر لمدة (٦-٨ ساعات) بينما المعاجين الأخرى تستمر ساعتين ثم يبدأ ظهور البكتيريا.

- هل تعلم أن استعمال السواك يمنع نمو عدد من الميكروبات التي تسبب الإصابة بأمراض اللثة والأسنان ويستمر هذا المنع لمدة ٨ ساعات وهو ما لا يوجد في المعاجين المختلفة.

- هل تعلم أن مادة الفلورايد التي يحتويها عود الأراك أفضل علاج وقائي لتسوس الأسنان كما أنه يزيل الصبغ والبقع لاحتوائه على مادة الكلور كذلك يعمل على تبييض الأسنان لما به من مادة السليكات
- هل تعلم لأجل معرفة صلاحية جذور السواك عليك أن تمضغ جزءاً صغيراً منها في الفم مع اللعاب فإذا شعرت بلسعه أو بطعم اللسعة فهذا دليل على أن المادة الفعالة موجودة ، أما إذا لم تشعر باللسعة فهذا يعني أن هذه الجذور فقدت صلاحيتها.

معذرة عن الابتعاد قليلاً عن الأبحاث وما قال العلماء : فقد قال أحدهم ممتدحاً عود الأراك .

ظفرت يا عود الأراك بثغرها

ما خفت مني يا أراك أراك

لو كنت من أهل القتال قتلتك

ما فاز منها يا سواك سواك

هذه بعضاً من صور لا أقول مساويك (لأنني أرجو الله أن يغفر لنا ولك كل سيئة) .. ولكن أقول هذه بعضاً من أعواد الأراك .... لعلك تعود لنا ونراك.

فأهلاً وسهلاً بك في منزلنا على ضفاف خليجنا العربي بمدينة الخبر وهذه صور التقطها الابن معاذ لأخيه عبدالملك وهو يبحث عن جذور الأراك في مزرعتنا.

والصورة الأخيرة تبين محصول اليوم.

والله الموفق.

أخوكم

عبدالله بن محمد أبابطين

ملتقى عبدالله بن محمد أبابطين الثقافي

قمت بجمع هذه المادة يوم الخميس ٢٣/ ٦/ ١٤٣٢هـ







ملتقى عبدالله بن محمد أبابطين الثقافي في سطور

بحمد الله تم انشاء هذا الملتقى بموافقة كريمة من رعاية الشباب في ١٤٢٣/١/٣هـ وهو مؤسسة ثقافية خاصة قمت بإنشائه والانفاق عليه ويهتم بكل الأمور الشرعية والعلمية والتاريخية والأدبية والشعر وتكريم المؤلفين والمؤرخين والمتفوقين في دراستهم ومن قدموا خدمات اجتماعية وإنسانية لوطننا الغالي ، كما نقوم بطبع الكتب والنشرات ذات النفع العلمي وكذلك إقامة المناسبات العلمية والثقافية والتكريم سواء عن طريق الملتقى أو من يرغب من الجهات الحكومية والخاصة .

وهذه بعضاً من أنشطة الملتقى :

١- لقاء مع فضيلة الشيخ عبدالرحمن بن حماد آل عمر ، وتم تكريم رجال الأعمال من أسرة آل أبابطين الذين قدموا خدمات للوطن ، وكذلك الأديب الشاعر الأستاذ أحمد بن عبدالله الدامغ ، والشيخ مناحي بن شفلوت .

٢- ندوة عن مرض أنفلونزا الطيور عن طريق وزارة الزراعة والمياه.

٣- أمسية شعرية للشاعرين أحمد الناصر الشايع والحميدي بن حمد الحربي بمناسبة اليوم الوطني للملكة العربية السعودية .

٤- ندوة لفضيلة الشيخ صالح بن سعد اللحيدان ، وندوة لتكريم الطلبة المتفوقين .

٥- طبع وإعادة طبع عديد من الكتب الدينية والثقافية والأدبية نالت استحسان القراء ، ولله الحمد والمنة .

٦- كُرِّم الملتقى بالعديد من خطابات الشكر من أصحاب السمو الملكي الأمراء وأصحاب الفضيلة العلماء وأصحاب المعالي والسعادة ومن يتواصلون مع منجزات الملتقى .

إهداء
ملتقى عبدالله بن محمد أبابطين الثقافي
٠٣٨٨٧٤٠٠٠ ☎ ٠٣٨٨٢٦٥٥٥ (فاكس)
الخبر ص .ب ١٧٨٤ الرمز البريدي ٣١٩٥٢ www.abubtain.org